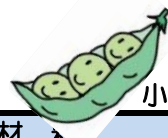


5月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			1人1日の エネルギー
				血や肉になる	エネルギーの元になる	体の調子を整える	
1 (木)	チキンライス	たまご 卵とチーズのふわふわスープ ぶどうゼリー	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,たまご,粉チーズ	米,オリーブ油,なたね油,じゃがいも,パン粉	グリーンピース,にんじん,玉葱,セロリー,にんにく,キャベツ,パセリ,ぶどうゼリー	641 23.9
★ こ ども の 日 献 立 ★							
2 (金)	もちもち中華おこわ	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ くだもの (柑橘)	○	牛乳,豚肉,なると,豚ひき肉もも,たまご	米,もち米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ	たけのこ,干し椎茸,にんじん,しょうが,ねぎ,はくさい,こまつな,ニューサマーオレンジ	570 21.3
7 (水)	こがねいさん 小金井産!! はちみつレモントースト	つぶつぶコーンシチュー さっぱりサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,生クリーム	食パン,マーガリン,はちみつ,なたね油,じゃがいも,小麦粉,有塩バター	レモン,マッシュルーム,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,とうもろこし,缶詰,パセリ,だいこん,キャベツ,えだまめ	642 19.6
8 (木)	ソース焼きそば	い やさい トック入り野菜スープ くだもの (いちご)	○	牛乳,豚肉,鶏肉	なたね油,蒸し中華めん,ごま油,トック,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,玉葱,こまつな,ねぎ,いちご	578 20.3
★ は し の 日 ★							
9 (金)	げんまい 玄米ごはん	さわら づ や 鰯のみそ漬け焼き 煮びたし さつま汁	○	牛乳,さわら,白みそ,赤みそ,油揚げ,鶏肉	米,玄米,三温糖,なたね油,こんにゃく,さつまいも	しょうが,こまつな,はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ	673 25.6
12 (月)	ひじきごはん	あおもりめいぶつ 青森名物トせんべい汁 焼き空豆	○	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,木綿豆腐	米,もち米,なたね油,糸こんにゃく,三温糖,せんべい,オリーブ油	にんじん,グリーンピース,ごぼう,ぶなしめじ,だいこん,ねぎ,こまつな,そらまめ	598 23.5
★ 世界の料理を味わおう! ① 東南アジア料理 ★							
13 (火)	ナシゴレン (東南アジア風炒めごはん)	アジアンヌードルスープ 冷凍パイ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉	米,オリーブ油,なたね油,フォー	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,青ピーマン,もやし,みずかけな,根みつば,レモン,冷凍パイ	591 20.1
14 (水)	グリーンピースごはん	さば たったあ 鯖の竜田揚げ 春野菜のきんぴら 貝だくさんみそ汁	○	牛乳,さば,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油,糸こんにゃく,三温糖,白いりごま,こんにゃく	グリーンピース,しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ,えだまめ,だいこん,かぼちゃ,ねぎ	718 27.8
15 (木)	ゆずこしょう 柚子胡椒チャーハン	ワンタンスープ くだもの (柑橘)	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,ちりめんじゃこ,豚肉	米,押麦,ラード,なたね油,白いりごま,マヨネーズ(ノンエッグ),ワンタンの皮,ごま油	にんじん,にんにく,ねぎ,さやいんげん,パセリ,しょうが,もやし,はくさい,にら,こまつな,セミノールオレンジ	599 20
16 (金)	にくうどん	ちくわ しよくあ あお 竹輪の2色揚げ(青のり味&カレー味) 青菜のじゃこ炒め	○	牛乳,豚肉,油揚げ,焼き竹輪,あおのり,たまご,ちりめんじゃこ	なたね油,こんにゃく,うどん,小麦粉,ごま油	にんじん,ねぎ,こまつな, もやし	589 24.2
19 (月)	★ 振 替 休 業 日 ★						
★ SDGs 献立 ★							
20 (火)	ターメリックライス	こめこ こがねやさい 米粉で黄金野菜のグリーンカレー コーンサラダ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム,ヨーグルト,ピザチーズ	米,オリーブ油,三温糖,なたね油,有塩バター,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,エリンギ,ズッキーニ,ほうれんそう,だいこん,キャベツ,とうもろこし,缶詰,にんじん	620 20.3
21 (水)	いろど 彩りちらし	て ま さわにわん 手巻きり 沢煮碗 大豆かりんとう	○	牛乳,鶏ひき肉,たまご,焼きのり,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,大豆,きな粉	米,もち米,三温糖,なたね油,黒砂糖	にんじん,ごぼう,紅しょうが,パセリ,だいこん,ねぎ	628 25.1
★ 世界の料理を味わおう! ② 韓国料理 ★							
22 (木)	むぎ 麦ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが ゴマ塩わかめスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,生わかめ	米,押麦,ごま油,じゃがいも,三温糖,白いりごま,白すりごま,かたくり粉,なたね油	にんにく,にんじん,玉葱,こねぎ,しょうが,ねぎ	667 24.2
23 (金)	マーガリンパン	イカのスパイシーフライ チーズポテト ミネストラスープ	○	牛乳,いか,ベーコン,チーズ,ウィンナー,豚肉	マーガリン,かたくり粉,小麦粉,なたね油,じゃがいも,有塩バター,マカロニ,三温糖	しょうが,にんじん,玉葱,トマト缶詰,だいこん,キャベツ,パセリ	618 26.1
26 (月)	ごはん (手作りふりかけ)	にくどうふ 肉豆腐 だいこん しる 大根のみそ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,おかか,あおのり,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,なたね油,糸こんにゃく,三温糖,車ふ	玉葱,ねぎ,だいこん	651 28.1
★ 世界の料理を味わおう! ③ イタリア料理 ★							
27 (火)	ピザトースト	ミネストローネ エリンギソテー	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,豚肉,ポークハム	食パン,オリーブ油,なたね油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,玉葱,トマト缶詰,パセリ,セロリー,にんじん,キャベツ,パセリ,こまつな,エリンギ	573 23.6
28 (水)	こうや 高野めし	いもだんご つくねと芋団子のぼかぼかスープ くだもの (柑橘)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,高野豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,たまご	米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ポテト餅	ごぼう,にんじん,しょうが,ねぎ,だいこん,とうもろこし,缶詰,糸みつば,カラマツダリシオレンジ	649 25.1
29 (木)	ごはん	ししゃものごまフライ やさいいた いなかじろ 野菜炒め 田舎汁	○	牛乳,ししゃも,油揚げ,白みそ	米,黒いりごま,小麦粉,なたね油,ごま油,さといも	こまつな,もやし,キャベツ,ごぼう,にんじん,だいこん	615 22.5
★ 世界の料理を味わおう! ④ 中華料理 ★							
30 (金)	こま煮 ごま煮タンタンつけ麺	にくみそ 肉味噌たまご もやしとチンゲン菜のナムル	○	牛乳,豚肉, 赤みそ,大豆テンメンジャン,八丁みそ,うすら卵	中華麺,なたね油,ごま油,練りごま,三温糖	にんにく,生姜,ザーサイ,玉葱,ねぎ,葉ねぎ,もやし,青梗菜	635 26.5

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のもので。低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

